



WOK-Gemüse mit Fleisch, Fisch oder Vegetarisch

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Paprika rot, gelb
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 400 g gekochte Nudeln (Muschel)
- 200 g Kokosmilch
- 20 g Sesamöl
- Frische Kräuter
- Salz, Pfeffer, Zucker, Sojasauce, Curry, Paprika, Senfkörner, Tomatenmark, Balsamico Essig

Mit Garnelen:

- 10 Black Tiger Garnelen
- Olivenöl
- Petersilie frisch
- 1 kleine Chili
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone

Optional mit Fleisch:

- 300 g Hähnchenbrust oder Putenfleisch
- 20 g Walnussöl
- Frische Petersilie, Thymian, Rosmarin
- Salz, Pfeffer

Zubereitung Brötchen:

Das Gemüse in grobe Stücke schneiden und würzen. Im Wok in Öl anbraten und mit Kokosmilch ablöschen. Die gekochten Nudeln dazugeben, abschmecken und mit frischen Kräutern verfeinern.

Mit Garnelen:

Knoblauch, Chili und Kräuter fein hacken, mit Olivenöl vermischen. Die Zitrone auspressen und etwas vom Zitronenabrieb dazugeben. Garnelen hinzugeben und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Garnelen auf der Feuerplatte angrillen und salzen. Achtung: Nicht zu lange auf dem Grill lassen, da sie sonst trocken werden.

Optional kann das Grillgemüse auch mit Hähnchen- oder Putenbruststreifen zubereitet werden. Hierzu einfach Fleisch fein schneiden, Kräuter fein hacken und mit Öl vermischen. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Vor dem Grillen mit Salz und Pfeffer würzen. Dann kurz auf der Feuerplatte angrillen.

